














**CALENDRIER DES ACTIVITÉS DE LA FONDATION VIVRE MA SANTÉ MENTALE
SESSION HIVER 2023- SECTEUR DOMAINE DU ROY**

L U N D I	<p>Local de la Fondation Vivre ma santé mentale situé au 485 St-Joseph, deuxième étage. salle #2</p> 	<p>10h à 10h45 <u>Initiation au Yoga et méditation virtuel</u></p> <p>Début : 23 janv. 2023 Fin : 24 avril 2023 Pas de cours le 10 avril</p> <p><u> Cliquez ici pour accéder à la séance sur Zoom</u></p> <p>OU entrez cet ID sur l'application Zoom : <u>84544608186</u></p>		<p>Gym Le Phoenix</p> 	<p>18h00 à 19h00 <u>Entraînement en circuit</u></p> <p>Début : 23 janv. 2023 Fin : 24 avril 2023 Pas de cours le 10 avril</p> <p>Lieu : Clinique de physiothérapie de Roberval 720 Bld St-Joseph, suite 302 Roberval</p> <p>Max. : 10 personnes</p>
M A R D I	<p>9h30 à 11h30 <u>Journal créatif virtuel</u> Début : 24 janv. 2023 Fin : 18 avril 2023 1 fois aux 2 sem. Max. : 10 personnes</p> <p>Cliquer sur ce lien pour accéder à la rencontre Zoom : <u> Veuillez cliquer ici pour accéder à Zoom</u> OU entrez cet ID sur l'application Zoom : <u>81332967019</u></p>				<p>18h30 à 19h30 <u>Karaté Shotokan</u> Début : 24 janvier 2023 Fin : 25 avril 2023 Lieu : Gymnase de l'École Benoît- Duhamel, 947 Boul. Marcotte, Roberval Max. : 12 personnes</p> <p>(Accès par derrière le bâtiment)</p> 
M E R C R E D I	<p>9h15 à 10h00 <u>Initiation au Yoga et méditation virtuel</u></p> <p>Début : 25 janv. 2023 Fin : 26 avril 2023</p> <p><u> Cliquez ici pour accéder à la séance sur Zoom</u></p> <p>OU entrez cet ID sur l'application Zoom : <u>83690428058</u></p>	<p>10h00 à 11h00 <u>Zumba</u></p> <p>Début : 25 janv. 2023 Fin : 26 avril 2023</p> <p>Lieu : Fabrique Notre- Dame-du-Lac-St-Jean 485 rue St-Joseph, Salle #2 Roberval</p> <p>Max.: 6 personnes</p>	<p>14h00 à 15h00 <u>Entraînement en gymnase</u></p> <p>Début : 25 janv. 2023 Fin : 26 avril 2023</p> <p>Lieu : Clinique de physiothérapie de Roberval 720 Bld St-Joseph, suite 302, Roberval</p> <p>Max. : 10 personnes</p>	<p>13h à 14h30 <u>Club de lecture virtuel</u> Début: 25 janv. 2023 Fin: 19 avril 2023</p> <p>Max.: 8 pers. 1 fois / 2 semaines</p> <p><u> Cliquez sur ce lien pour accéder à la rencontre</u></p> <p>Ou entrez cet ID sur l'application Zoom : <u>895 3799 1558</u></p>	<p>20h00 à 21h00 <u>Aquaforme</u></p> <p>Début : 25 janv.2023 Fin : 12 avril 2023</p> <p>Lieu : Piscine de la Cité étudiante 171 Boul. de la Jeunesse, Roberval</p> <p>Max. : 12 personnes</p> 
J E U D I		<p>13h30 à 15h30 <u>Quilles</u></p> <p>Début : 26 janv. 2023 Fin : 20 avril 2023 Lieu : Salon de quilles Roberval; 1227 Boul. Marcotte, Roberval Max. : 15 personnes 1 fois / 2 semaines</p> 	 <p>Visitez notre site internet et accédez toujours aux mises à jour récentes de nos calendriers!</p>	<p>Scannez notre code QR pour consulter notre site internet</p> 	
V E N D R E D I	 <p>PARTENAIRE FINANCIER MAJEUR</p>		<p>13h00 à 14h00 <u>Yoga en présentiel</u> Début : 27 janv. 2023 Fin : 19 avril 2023</p> <p>Lieu : Gym Le Phoenix 720 Bld St-Joseph, suite 302, Roberval</p> <p>Max. : 10 personnes</p>	